



INFORMATIONS



SÉLESTAT Foyer Notre Dame

(Salle sous-sol)



Début le lundi 15 janvier 2024



DURÉE : 02:00

PROFILS : Naturopathe

PRE REQUIS :

Aucun prérequis

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 8SE258

Prix : **85.00 €**

DESCRIPTION

Les trois ateliers "Naturopathie" sont indépendants, mais complémentaires.

Vous découvrirez la physiologie de la respiration, expérimenterez différentes pratiques respiratoires avec et sans mouvement, et deviendrez capable d'y recourir spontanément en toutes circonstances avec des bienfaits à la fois individuels et collectifs.

Vous observerez, comprendrez et transformerez votre respiration, pour en faire une ressource majeure dans votre quotidien, vous permettant de conserver ou retrouver l'équilibre sur tous les plans, de gérer les situations difficiles, de venir en aide à votre entourage.

Vos questions et partages d'expériences viendront enrichir le programme et créer une dynamique, une synergie de groupe.

Des notions d'énergétique seront régulièrement introduites pour ne pas perdre de vue que l'énergie c'est l'état originel de la matière, pour commencer à l'apprivoiser, et en faire une ressource inépuisable dans votre quotidien.

Enfin, vous serez invité.e à prendre des engagements envers vous-même, et serez accompagné.e dans leur mise en place et leur suivi.

Pour avancer sur le chemin de l'autonomie et de l'équilibre, et pour compléter cette thématique de la respiration, vous gagnerez à participer aux ateliers Naturo-Pratiques sur les Bons Choix Alimentaires pour soi au 1er trimestre et la Détox au 3e trimestre.



OBJECTIFS

Comprendre et expérimenter la cohérence cardiaque : réapprendre à respirer pour se mettre en équilibre physiologique et émotionnel dans les différentes circonstances du quotidien, soulager la douleur, gagner en énergie.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	15-01-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	29-01-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	05-02-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	19-02-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	11-03-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT